DIGITAL EDITION
SEPTEMBER 2025

અંક : ૩૮

સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૫

દશનામ
સરક્યુલર



VISIT US :

www.dashnamcircular.me

વર્ષ : ૦૪

અંક : ૩૮
વિશેષાંક : ૦૮

સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૫

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
M.: +91 9898 55 0833

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

Website
www.dashnamcircular.me

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

પ્રાપ્તિ સ્થાન

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

ધ્યાન...

મૌન અને નિર્વિચાર અવસ્થાની અનુભૂતિ.

આપણે ઘણી વાર 'ધ્યાન' શબ્દ સાંભળીએ છીએ. રોજિંદી સેવા-પૂજા, ભગવાનના દર્શન કે માળા કરવી એ ભક્તિના માર્ગો છે, પણ લેખ મુજબ સાચું ધ્યાન આનાથી અલગ છે.

ખરેખર, ધ્યાન એ આપણા મન પર છવાયેલા વિચારોના પડદાને હટાવવાની કળા છે. આ પડદો સારા-ખરાબ વિચારોથી બનેલો છે, જે આપણી અંદર જ રહેલો છે. જ્યારે આપણે આ વિચારોથી પર જઈ શકીએ, તેમને દૂર કરવામાં સફળ થઈએ, ત્યારે જ આપણે ધ્યાનસ્થ થઈ શકીએ. નિર્વિચાર દશા એટલે જ ધ્યાન.

ધ્યાન એટલે એવી સ્થિતિ જ્યાં તમે, જગત અને તમારી વચ્ચે વિચારોનો કોઈ પડદો નથી. તમે વિચારશૂન્ય, નિઃશબ્દ મૌન અને સ્તબ્ધ રહી જાઓ છો. બસ, આ જ ક્ષણનું નામ ધ્યાન છે.

આ અનુભવ તમે ઈચ્છો ત્યારે નહીં થાય, પણ જ્યારે થવાનું હશે ત્યારે જ થશે. કારણ કે ઈચ્છામાં પણ વિચાર જોડાયેલો છે, અને ધ્યાન તો વિચારોથી પરની અવસ્થા છે. તે ક્યારેક અનાયાસે કોઈ શાંત ક્ષણમાં થઈ જાય છે.

નવા વર્ષથી આપણે એ સંકલ્પ લઈએ કે ભગવાન આપણને આવી ધ્યાનસ્થ થવાની ક્ષણો વારંવાર આપે.

શું તમે ક્યારેય આવી નિર્વિચાર અને શાંત ક્ષણનો અનુભવ કર્યો છે?

- **લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી**

... અનુક્રમણિકા ...

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

About Us

"દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝિન

દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એકસાથે જોડતું, માહિતીસભર અને પ્રેરણાદાયી એક અનોખું ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ છે.

અમારો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સમાચારો, લેખો, વ્યક્તિવિશેષ ઇન્ટરવ્યુ અને પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ દ્વારા સમાજને માહિતગાર કરવાનો છે. અમે આપણા સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસાનું જતન કરવા, પરંપરાઓનું જ્ઞાન આપવા અને યુવાનોને તેમના ભવિષ્ય માટે પ્રેરણા પૂરી પાડવા કટિબદ્ધ છીએ.

આ ઈ- મેગેઝિન સમાજના સભ્યોને એકબીજા સાથે જોડી રાખવા, તેમના વિચારો અને અનુભવોનું આદાનપ્રદાન કરવા, અને સમાજની પ્રગતિ તથા ઉત્કર્ષ માટેનું એક સક્રિય અને અસરકારક માધ્યમ છે.

VISIT US :

www.dashnamcircular.me

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

લક્ષ્ય

અમારું લક્ષ્ય **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝિન દ્વારા દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એક મંચ પર લાવવાનું છે.

અમે સમાજના સભ્યોને માહિતી, જ્ઞાન અને પ્રેરણા પૂરી પાડવા કટિબદ્ધ છીએ. આ મેગેઝિન દ્વારા, અમે સમાચારો, લેખો, વ્યક્તિવિશેષ ઇન્ટરવ્યુ અને પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ રજૂ કરીને આપણા સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસાનું જતન કરવા અને નવી પેઢીને આપણા મૂલ્યો અને પરંપરાઓથી વાકેફ કરવા માંગીએ છીએ.

યુવાનોને તેમના ભવિષ્ય માટે માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું, સામાજિક એકતાને મજબૂત કરવી અને સામૂહિક પ્રગતિને વેગ આપવો એ જ અમારું મુખ્ય ધ્યેય છે.

અમે સમાજને વધુ સશક્ત અને સુસંગઠિત બનાવવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ છીએ.

તંત્રીશ્રી

VISIT US :

www.dashnamcircular.me

કૃષ્ણાયણ





- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

ક્યાં સુધી કૃષ્ણનું બાળ સ્વરૂપ પૂજતા રહીશું?

આવો, કનૈયાની મોહ જાળમાંથી નીકળીને શ્રીકૃષ્ણને પૂજીએ, શોધીએ, તાગીએ...!

અધ્યાય:-૫

વિશ્વએ મહાભારત - કૃષ્ણને ધર્મની નજરે જોવા કરતાં જીવનશૈલિની રીતે સ્ટડી કરવાં જોઇએ. આ ભારતનો ભવ્ય ઈતિહાસ છે, એપિક છે. ધર્મના વાડાઓ અને સમાજનાં ઝૂમખાંઓ જેવી સૂક્ષ્મ બાબતથી ઉપર ઉઠીને કૃષ્ણને તાગવા મથવું જોઇએ. કૃષ્ણ કોઇ એક ધર્મના કે કોઇ એક પંથ, સંપ્રદાયના ક્યારથી થઇ ગયા? એ વિરાટતા આ તમામથી પર છે. 5250 વર્ષ બાદ પણ કૃષ્ણને સમજી શકાયા નથી. દુર્યોધન કૃષ્ણને છલિયા કહેતો એ બરાબર જ કહેતો. ભગવાન તરીકે કૃષ્ણ સદેહે મૌજુદ હતા ત્યારે

ક્યાં કોઇએ પૂજ્યા જ હતા અમુક અપવાદોને બાદ કરતાં. મિત્ર એવા અર્જુનને પણ વિરાટ રુપ ધારણ કરીને કહેવું પડયું હતું કે હે અર્જુન, આમ જો, હું જ કર્તા છું. ભગવાન છું. ગીતા કહી યુધ્ધ મેદાનમાં શાંતિ રોકવા માટે નહીં, પણ યુધ્ધ કરવા માટે. યુધ્ધ એજ કલ્યાણ કૃષ્ણએ ક્યારે કહ્યું હશે?

રાજા રવિ વર્માએ દેવી-દેવતાઓને ચિતસ્થ કર્યાં, બાદ આપણે સૌએ તમામ દેવી-દેવતાઓને એવા જ ધારી લીધા છે અને એમાં કંઇ ખોટું પણ નથી. દરેક ભગવાનોને આવી રીતે, આ જ રૂપે પૂજવા એ આપણી માનસિકતામાં વણાઇ ગયું છે. આપણે શિવજીને બાળ સ્વરૂપે ઝૂઝ પૂજીએ છીએ. અયોધ્યા નરેશ રાજા રામ અયોધ્યામાં મંદિરમાં બાળ સ્વરૂપે છે, પણ અન્ય તમામ મંદિરોમાં રામ, લક્ષ્મણ, જાનકી જે બોલો હનુમાનકી... સાથે સાથે છે. કૃષ્ણને પણ આપણે બાળ સ્વરૂપે જ પૂજીએ છીએ. સુદર્શન ધારી રાજા કૃષ્ણને દરેક મંદિરમાં પધરાવવામાં આવે તો? આપણે કનૈયાનાં મોહમાંથી હજી નથી છૂટ્યા. કૃષ્ણ સુધી આપણે પાંચ હજાર, બસો ને પચાસ બાદ પણ પહોંચ્યા નથી. કૃષ્ણ ભક્તિમાં પણ કનૈયો છવાયેલો રહ્યો છે. બાર- તેર વર્ષની બાળલીલા એટલી તો મનોમહક હતી કે હજી પણ આપણે મંત્રમુગ્ધ છીએ. રાધા- કૃષ્ણનાં થોડાં વર્ષો એવાં અલૌકિક પ્રેમનાં રહયાં કે અષ્ટ પટરાણીઓ કયાંય પાછળ છૂટી ગઇ...

કનૈયાનું મંદ સ્મિત અને પુખ્ત કૃષ્ણનું સ્મિત કેવું હશે? ખડખડાટ હાસ્ય કેવું હશે? સંગીત જેવું અને તંદ્રામાં સરી જવાય એવું. આ અંતિમતા નથી. કદાચ તમામ શબ્દો



ટૂંકા પડે એવું જાદુઇ સ્મિત હોવું જોઇએ. શ્યામ રંગ. આછો બ્લ્યુ. તીક્ષ્ણ નૈન-નક્ષ, ઉંચાઈ આશરે છએક ફૂટની હોવી જોઇએ. ભુજાઓ બળશાળી જ હશે. આંખો પાણીદાર હશે. મોટી. નિરભ્ર. વાળ ધુંઘરાળા. ચાલમાં એક ગતિ હશે ઝડપ વાળી, કદમ સ્પષ્ટ પડતાં હશે. અવાજ? મધુર, તીણો અને સત્તાવાહી જ હશે. શબ્દો બોલવાની ઢબ બધાથી અલગ હશે. એક અજીબ આનંદ પ્રગટ થતો હશે વાતાવરણમાં જયારે કૃષ્ણ શબ્દો ઉચારતા હશે. બે શબ્દો વચ્ચેનું મૌન પણ બોલકું હોવું જોઇએ. હોઠોં પર ઝીણું ઝીણું સ્મિત સતત રહેતું હશે. ને રડતા હશે ત્યારે પ્રકૃતિ પણ ગમગીન બની જતી હશે. ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડવા માટે કૃષ્ણએ અલાયદો ખંડ રાખ્યો હશે. બધું મહાભારતમાં સમાવેશ થઇ શક્યું નથી. શબ્દે-શબ્દ ક્યાં નોંધી શકાયો છે કૃષ્ણનો. ઘણું બધું છૂટી ગયું છે. ગુસ્સો, પ્રેમ, રિસાઇ

જવું, મનાઇ જવું, નફરત... મહાભારતમાં વર્ણવવામાં આવી છે એ ઘટનાઓ સિવાયની પણ અનેક નાની નાની ઘટનાઓ ઘટી હશે, જેને સમાવેશ કરવાની જરૂર લાગી નહીં હોય એટલે તસ્દી લીધી નહીં. કનૈયામાંથી કૃષ્ણ એક ઝાટકે પ્રગટ્યા નથી. ધીમી ગતિએ નેતા બનતા ગયા છે કૃષ્ણ. પોરબંદરના દરિદ્ર વિપ્રને ધનવાન બનાવ્યો એ ઘટનામાંથી મિત્રતાનો પાઠ મળે છે. બંને ગુજરાતી.(અલબત, ત્યારે ગુજરાત શબ્દ પણ અસ્તિત્વમાં નહોતો આવ્યો. એમ તો દ્રોપદી પણ ગુજરાતણ. ને પાંડવોના મામા વિરાટ રાજા પણ ગુજરાતી. કચ્છી.)

કૃષ્ણને કૃષ્ણ બનવામાં મળ્યું એનાં કરતાં ગુમાવ્યું વધુ છે. વૃદ્ધ કનૈયાને ઘરનાં જ લોકો મદિરા પીને છાકટા બન્યા એની કેટલી તીવ્ર વેદના હશે? યાદવાસ્થળી ટાળી શકો શકવા સમર્થ હતા શ્રીકૃષ્ણ, પણ ફરી એજ વાત, નિયતિ. આખો ખેલ બહુ અગાઉ ગોઠવાઇ ગયો હતો. કૃષ્ણ બધું જ જાણતા હતા. ક્યારે કઇ ઘટના કેવી રીતે ઘટવાની છે એ જાણતા જ હતા. બધાં જ દ્રશ્યોની જાણ હતી. સોનાની નગરીને દરિયામાં ડુબાડી દેવાનો નિર્ણય અંતિમ હશે. અવશેષો આજે પણ મળી આવે છે. કાળક્રમે બધું જ નષ્ટ પામ્યું હતું - નગરી, કૃષ્ણનાં વસ્ત્રો,



આભૂષણો, સુદર્શન ચક્ર... બધું જ. કૂરક્ષેત્ર-કુરુક્ષેત્રમાં ખેલાયેલ ખૂની ખેલમાં લાખો યોદ્ધાઓ હણાયા હતા. લગભગ તમામ રજવાડાં અસ્થિર અને વારસદાર વિહીન બન્યાં હતાં. અફરાતફરી મચી ગઇ હતી. એવું બન્યું હોવું જોઇએ કે યુદ્ધ બાદ દરેક રાજ્યમાં અથવા મોટાભાગનાં રાજ્યમાં ગૃહયુદ્ધ ફાટી નીકળ્યું હોય. બચ્યા હશે એ પણ રાજ કરવાની સ્થિતિમાં નહીં જ હોય. પાંડવ પણ ક્યાં રાજ કરી શક્યા? આ યુદ્ધનાં આઘાતમાંથી નીકળતાં ભારતવર્ષને સદીઓ લાગી હશે. આજે પણ હરિયાણાના એ સ્થાન પર નર કંકાલ નીકળે છે.

કૃષ્ણને આપણે હજી સમજી શક્યા નથી. યશોદાનો દુલારો, ગોપીઓનો વ્હાલો, રાધાનો કાન્હો, સુદામાનો ભેરુ, દ્રોપદીનો સખા, મામા કંશ- માસી પૂતનાનો વધ કરવા વાળો, કુબજાને પટરાણી બનાવવા વાળો... કેટલા રંગો? ને બધા જ રંગો ભેદો ત્યાં વિરાટ થઇને કહે કે યુદ્ધ એજ કલ્યાણ...!

દુર્યોધનનાં શબ્દો, છલિયા હૈ...! સાચા જ લાગે.! કૃષ્ણને પામવા - તાગવા માટે મીરા થવું પડે. મીરાંત્વ જેન્ડરથી પર છે. મહારાણા પ્રતાપનાં સગાં મોટી બા એવાં મીરાં બાઇ એ કૃષ્ણનું એક જ રુપ પકડી રાખ્યું, મેરો તો ગિરધર ગોપાલ,

દુજો નાં કોઇ...! આ મોટું લેશન છે. શીખ છે. એક જ રૂપને ભજો. તું હિ તું...

સનાતન ધર્મ ઉત્સવનો ધર્મ છે. આપણે જન્મદિવસની હાર્દિક ઉજવણીઓ કરીએ છીએ રામ, કૃષ્ણની, પણ દેહ ત્યાગ કર્યાની તિથિ પર માતમ મનાવતા નથી. ઉમંગ, ઉલ્લાસ, રંગોત્સવ, રામોત્સવ, કૃષ્ણોત્સવ, શિવોત્સવ....!

દાઢીવાળો કાનુડો કેટલા બધા વિષાદ-યોગમાં આવી ગયો હતો છેલ્લે છેલ્લે. ઉફ્ફ...!

કેવાં કેવાં દ્રશ્યો જોયાં હશે કનૈયાએ?



શાંત ઝરુખે સફેદ ફરકતી દાઢી વાળો કાનુડો ઉભો છે દૂર ક્ષિતિજમાં વિલીન થતા સૂર્યના કિરણોને જોતાં જોતાં. ઘણું બધું એક સામટું આવીને ક્ષણમાં અટક્યું છે. સૂર્ય રંગોની ઉજવણી કરતો વિદાય લઇ રહ્યો છે. કોલાહલ સંભળાઇ રહ્યો છે યાદવોનો. હૈસો હૈસો હૈસો... ઋષિનો શ્રાપ મિથ્યા થાય નહીં અને એવો કોઇ પ્રયાસ કરવાનો ઇરાદો પણ ક્યાં હતો.? ભરી આંખે, એકસો પચીસ વર્ષનો કાનુડો ઝરૂખે ઉભો છે સ્થિર થઇને. ગોકુળ, વનરાવન, મોરલી, મહીં વેચનારીઓ, માતા યશોદા, રાધા, અર્જુન અને પાંડવ બંધુઓ, દ્રોપદી, કુંતા.. બધું જ પાછળ છૂટી ગયું છે. યુધ્દ્ બાદની ગમગીન ખામોશી છવાયેલી છે.

એક પછી એક બધાં જ પાત્રોની એકઝિટ થતી ગઇ. રહી ગયા કૃષ્ણ. સ્મિત પ્રગટ્યું. મ્લાન. હોઠ સહેજ ધ્રુજતા હતા? આંખોમાં ગોકુળની ગોપીઓ રાસ રમતી હતી:-

હું તો ઢોલે રમું ને હરિ સાંભરે રે લોલ...

કૃષ્ણ ગીતો. કૃષ્ણની હયાતીમાં એકાદ, બે લાડનાં કાનગીતો કોઇએ લખ્યાં હોત તો કાન્હો કેવો રાજી રાજી થઇ ગયો હોત...! સૌથી વધુ કૃષ્ણભાવ રજુ થયો છે ગીતો, કિર્તનો, ભજનો, દ્વારા. કૃષ્ણભાવ. વ્યાકરણ, તમામ શબ્દો લુલા - લંગડા થઈ જાય, ખોડંગાઇ જાય, છતાં પ્રશસ્તિ કાવ્ય પૂરું ન લખાઇ રહે એ કૃષ્ણ... ચિત્રકાર રાજા રવિ વર્માની કલ્પનાની નજીક છે તમામ દેવી-દેવતાઓનાં ચિત્ર અને કાનુડો પણ. આપણે જય કનૈયા લાલકી, હાથી ઘોડા પાલખીમાંથી બહાર જ નથી નીકળી શક્યા એમાં આપણો શો દોષ? મોહિની જ એવી છે છલિયાની. આજે પણ એવી જ છે. એને તું કહેવાની પણ મઝા આવે. ધૂતારો. ચોરટો. વઢવાની ઔર મઝા આવે:-

મારા વાલાને વઢીને કેજો.....!

આપણે માંગણિયાત વૃત્તિ વાળા થઇ ગયા છીએ અને માંગ માંગ કરવા જ જઇએ છીએ એનાં મંદિરીયે. અરે યાર, એ

ફાઇનાન્સની ઓફિસ ખોલીને બેઠો છે કે? આપણે એક્સચેન્જ ઑફર ગોઠવી લીધી છે. ગાડી આપે તો પેંડા આપું, આ આપે તો તે આપું. આપણે જેની લાલચ આપીએ છીએ, એ વસ્તુ એ પોતે પામી શકે. પણ એને એવી શું જરૂર પડે? વીસ રૂપિયાનું નાળિયેર વધેરીને દશ કરોડનો બંગલો માંગી લેવાનો, એમ? એ હસે છે આવી બાલિશતા પર. કયારેક મળવા પણ જઇએ. બસ, આમજ. કેમ છો કૃષ્ણ? મઝામાં? મારી ચિંતા કરશો માં, હું મારું ગોઠવી લઈશ. ઘોંઘાટ, બરાડા, ગોકુળ આઠમ પર ફિલ્મી ગીતો પર કઢંગો ડાંસ... આ ભક્તિ છે? આપણે નાચણણિયા થઇ ગયા છીએ. કંઇ પણ તહેવાર હોય, નાચો. ભક્તિ? એટલે શું? અમસ્તા જ જઇએ મળવા. કંઇક મં મં લઇ જઇએ કાનુડા માટે. એની સામે બેસી જઇએ. મૌન સંવાદ કરીએ. કેમ છો? રાધાજી ને બધા કુશલ -મંગલ.? હિંદુત્વનાં ફાંકા મારતા યુવાનો મંદિરના ઓટલે ગેમ રમતા હોય છે અને યંત્ર આરતી વગાડે છે. ઓહ નો...!

ભક્તિનાં નામે દેખાડો થઇ રહ્યો છે અને અતિરિક્ત થઇ રહ્યો છે. શિવરાત્રિ હોય કે નવરાત્રિ, રામનવમી હોય તો કાનઆઠમ. બસ, નાચો...

કૃષ્ણત્ત્વ આમ તાગી શકાય નહીં. એ ઉત્સવ પ્રિય ખરો, પણ ઘોંઘાટ પ્રિય નહીં. આવો, કનૈયાનાં મોહપાસમાંથી બહાર નીકળીએ અને કૃષ્ણને સમજીએ, તાગીએ, શોધીએ...

શબ્દ બાણ

કાનગીત

હોઠોનું ગીત જરા આપ તો....!
લે વાંસળી વગાડ અને નાચું તા થૈ
જરા ગીતોને કાનમાં સ્થાપ તો..
હે કાન તારા હોઠોનું ગીત જરા આપ તો..
ઠાલાં રિસામણાં, ને
ઠાલાં અણદિઠણાં,
મુખે હુલામણું સ્મિત જરા છાપ તો...
હે કાન...
પાંપણનાં તોરણ પર ભરત ગુંથ્યું છે,
વેલકમ વાંચીને જરા આવ તો..
હે કાન...
માખણ ને મિસરીનું ખિસ્સું ભરી લાવ્યો છું,
'સારથિ' ગોતે નહીં કોઇ એમ નામ ભુંસી આવ્યો છું,
હવે આગળ આવીને જરા વ્યાપ તો...
હે કાન...
ગોપીઓનો રાસ જામ્યો અનહદ અને ગીતો - સંગીતોનો ઠાઠ જો,
તારા - મારા વચ્ચેનું નાનકડું ગીત લઈને હુંયે આવું છું, જરા વાટ જો...
હું અને તુંમાં અંતર છે કેટલું ?
લે જરા માપ તો...
હે કાન તારા હોઠોનું ગીત જરા આપ તો...!

સમય હમેંશા **આગળ વધતો** જ જાય છે,
કારણ કે **ઘડીયારના કાંટા** ક્યારેય એકબીજા ને **નડતા નથી..**

આજની વાસ્તવિકતા...





બ્રાન્ડેડનો ભ્રમ અને વાસ્તવિકતા...

બ્રાન્ડેડ વસ્તુઓ પ્રત્યેનો તમારો દ્રષ્ટિકોણ એકદમ સાચો છે. આજે ઘણા લોકો મોબાઇલના વ્યસનની જેમ જ બ્રાન્ડેડ વસ્તુઓના મોહમાં ફસાઈ રહ્યા છે. ટૂથબ્રશથી લઈને કપડાં, ચશ્મા, ઘરેણાં, પગરખાં, અને ઇલેક્ટ્રોનિક્સ જેવી દરેક નાની-મોટી ચીજવસ્તુઓમાં લોકો બ્રાન્ડેડનો આગ્રહ રાખતા થયા છે.

બ્રાન્ડેડનો ભ્રમ અને વાસ્તવિકતા :

તમે જે ઉદાહરણ આપ્યું તે એક કડવી વાસ્તવિકતા છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અઢી લાખના બ્રાન્ડેડ ગોગલ્સ પહેરીને 'વટ' મારવા જાય અને પછી ખબર પડે કે તેવી જ વસ્તુ ૫,૦૦૦ રૂપિયામાં પણ ઉપલબ્ધ છે, ત્યારે તેને નિરાશા થવી સ્વાભાવિક છે. આ પરિસ્થિતિ દર્શાવે છે કે ઘણીવાર આપણે માત્ર બ્રાન્ડના નામે અતિશય ભાવ ચૂકવીએ છીએ.

બ્રાન્ડેડ વસ્તુઓ પાછળનો ખર્ચ :

જે વસ્તુ હજારોમાં મળતી હોય તે લાખોમાં ખરીદવાનો ખરેખર કોઈ અર્થ નથી. બ્રાન્ડેડ વસ્તુઓ પાછળ દોટ મૂકવાથી ફક્ત પૈસાનો દુર્વ્યય થાય છે. ઘણીવાર બ્રાન્ડેડ વસ્તુઓની ગુણવત્તા સામાન્ય વસ્તુઓ કરતાં બહુ અલગ નથી હોતી, પરંતુ તેની પાછળનું માર્કેટિંગ અને બ્રાન્ડ નેમ જ તેની કિંમત અનેકગણી વધારી દે છે.

બ્રાન્ડેડ મોહ છોડવાના ફાયદા:

બ્રાન્ડેડનો મોહ છોડવાથી તમને બે મુખ્ય ફાયદા થાય છે:

પૈસાની બચત: તમે જે પૈસા બ્રાન્ડના નામે વધુ ચૂકવો છો, તે બચાવી શકો છો. આ બચતનો ઉપયોગ તમે અન્ય જરૂરિયાતો માટે કરી શકો છો.

સંપૂર્ણ સંતોષ: જ્યારે તમે વસ્તુની વાસ્તવિક કિંમત અને તેની ઉપયોગિતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો, ત્યારે તમને ખરીદીનો વધુ સંતોષ મળે છે. તમે 'લૂંટાયા'નો અહેસાસ કર્યા વગર, તમારી જરૂરિયાત મુજબની વસ્તુ ખરીદી શકો છો.

આજે ગ્રાહકોએ સમજવાની જરૂર છે કે બ્રાન્ડ કરતાં વસ્તુની ગુણવત્તા, ઉપયોગિતા અને વાસ્તવિક કિંમત વધુ મહત્વની છે. જો તમારે બ્રાન્ડેડ ચીજવસ્તુઓ ખરીદીને 'લૂંટાવું' જ હોય, તો તે તમારી પસંદ છે, પરંતુ સમજદારીપૂર્વક ખરીદી કરવાથી તમે આર્થિક રીતે વધુ મજબૂત બની શકો છો.

ચાણક્ય
સૂત્ર...



ચાણક્ય સૂત્ર :

- **દુર્જનનો સંગ ક્યારેય ન કરવો:**

  અધમ મનુષ્યો ક્યારેય પોતાની અધમતા છોડી શકતા નથી એટલે એમનાથી સો ગજ દૂર રહેવામાં જ હિત સમાયેલું છે.

- **શરાબીના હાથમાંના દૂધને ન સ્વીકારવું:**

  જેમ શરાબીના હાથમાં રહેલા દૂધના કટોરામાં પણ ક્યારેક શરાબ ભેળવાયાની સંભાવના હોય છે, તેમ દુષ્ટોની કૃપામાં પણ ક્યારેક દુષ્ટતા છુપાયેલી હોય છે.

- **સંકટમાં બુદ્ધિ જ પથદર્શક બને છે:**

  ક્યારેક એવી વિકટ પરિસ્થિતિ સર્જાય છે કે શું કરવું, શું ન કરવું એની સૂઝ પડતી નથી. આવામાં વિહ્વળ બની ધીરજ ગુમાવવાની જરૂર નથી. ધીરજથી, શાંત ચિત્તે વિચારતાં, બુદ્ધિ એવો માર્ગ સુઝાડી આપશે જેનાથી સંકટ દૂર થઈ જશે.

- **અપથ્યથી અજીર્ણ થયું હોય ત્યારે પથ્યનો પણ ત્યાગ કરવો:**

  કોઈ ભારે (પચાવવામાં મુશ્કેલ) વાનગી આરોગવાથી પેટમાં અજીર્ણ થયું હોય ત્યારે સરળતાથી પચી જનારી (પથ્ય) વાનગી પણ ન આરોગવી જોઈએ. ઉપવાસ જ અજીર્ણની સૌથી કારગત દવા છે.



આશાવાદ : જીવન જીવવાનો પ્રકાશમય માર્ગ...



બબ્બે વાર રાષ્ટ્રીય સન્માનિત શિક્ષક

- બલદેવપરી ગોસ્વામી

કાથરોટા, જુનાગઢ

જીવન એ અજમાયશોનો માર્ગ છે- ક્યારેક સુખદાયક, તો ક્યારેક અગમ્ય. પરંતુ જો કોઈ ચમકતો દીવો આ માર્ગમાં આપણું માર્ગદર્શન આપી શકે, તો એ છે આશાવાદ. આશાવાદ એટલે દુઃખના કડવા ઘૂંટ પીધા બાદ પણ " હજુ સારું આવશે" એવી અમૃતમય ધારણા.

જ્યારે સંજોગો મજબૂત હોય ત્યારે જીતવી સહેલું છે, પણ જે વ્યક્તિ વિકટ સંજોગોમાં પણ હાર ન માને, તે જ સાચો આશાવાદી કહેવાય. આશાવાદ એ કંઈ ખાલી ભાવના નથી; એ તો જીવેવી લાગણી છે - એક દ્રષ્ટિકોણ, એક માન્યતા, જે જીવનમાં અંધારામાં પણ પ્રકાશ શોધી લે છે.

આશાવાદ એટલે શું?

"આશા" એટલે કોઈ સારા કાળની રાહ જોવી. જ્યારે સફળતા મળવી દુરદુર સુધી શક્ય દેખાતી નથી ત્યારે પણ " હું કરી શકીશ" એવું માનવું એ સાચો આશાવાદ છે. એ મનુષ્યને આંતરિક શાંતિ આપે છે, હિંમત આપે છે અને જીવનમાં આગળ વધવા માટે પુષ્ટિ આપે છે.

મજબૂત માનસિકતા - આશાવાદીની ઓળખ :

મુશ્કેલીઓ આવતા ઘણીવાર લોકો તૂટી પડે છે. પણ આશાવાદી મનુષ્ય અંદરથી તૂટતો નથી - એ સંજોગોની સામે ડટીને ઊભો રહે છે. મનોવિજ્ઞાન પણ કહે છે કે આશાવાદી લોકોનું આરોગ્ય સારું, જીવન લાંબું અને મન પ્રસન્ન રહે છે.

વિદ્યાર્થી અને આશાવાદ :

એક વિદ્યાર્થી જો કહે કે, "હું હવે કદી પાસ ન થઈ શકું" તો એ નિરાશાવાદી છે. પણ જો તે કહે, "આ વખતે નહિ પણ આવતી વખતે ચોક્કસ સફળ થઈશ!" તો એ આશાવાદી છે. આશાવાદ વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસ પેદા કરે છે અને સફળતાની દિશામાં આગળ ધપાવે છે

સકારાત્મક વિચારશક્તિ - સફળતાનું ગુંટણું

આશાવાદી મનુષ્ય જીવનમાં મોટા ફેરફારો લાવી શકે છે. સકારાત્મકતા એ આશાવાદનું બીજું રૂપ છે. જે વ્યક્તિ સકારાત્મક રહે છે, તે નિષ્ફળતામાં પણ સફળતાનું બીજ જોવી શકે છે. એને જીવનમાં પડતી દરેક તકલીફ શીખણની તક લાગે છે



પ્રેરણાદાયી ઉદાહરણો :

સ્ટીવ જોબ્સ જ્યારે પોતની સ્થાપિત કંપનીમાંથી કાઢી મૂકાયા ત્યારે પણ હાર નહીં માની. ફરીથી ઊભા રહ્યા અને દુનિયાને નવી દિશા આપી.

ડૉ. એ. પી. જે. અબ્દુલ કલામ ગરીબીમાંથી ઊભા રહીને ભારતના રાષ્ટ્રપતિ બને. એમના આત્મવિશ્વાસ અને સકારાત્મકતાએ તેમને આ શિખર સુધી પહોંચાડ્યા.

ક્લાસિક પ્રયોગ - આશાની અદભૂત શક્તિ

ડૉ. કર્ટ રીચ્ટરે એક અદ્‌ભુત પ્રયોગ કર્યો. તેમણે ઉંદરોને પાણીમાં નાંખીને જોયું કે કેટલો સમય સુધી તેઓ તરતા રહી શકે. જ્યારે પ્રથમ વખત તેઓ 15 મિનિટ સુધી તર્યા, ત્યારે તેમને બહાર કાઢી આરામ અપાવ્યો. બીજીએ વખત જ્યારે ફરી પાણીમાં મૂક્યા ત્યારે તેમણે આશ્ચર્યજનક રીતે 60 કલાક સુધી તરવાનું ચાલુ રાખ્યું.

કારણ? તેમની અંદર આવી ગઈ હતી એક ભાવના- "કોઈક અમને બચાવશે." એ આશા, એ વિશ્વાસ, એ આશાવાદે તેમની ક્ષમતાઓને અનેકગણું વધી જતી કરી.

આશાવાદ વિકસાવવાની રીતો:

- દરરોજ પોતાની ઉપર વિચાર (self-reflection) કરવો
- જીવલેણ સંજોગોમાં પણ શાંત રહેવું
- નકારાત્મક લોકોથી દૂર રહેવું
- સફળતાની યાદ ચાવી રાખવી
- નિષ્ફળતામાં શીખ જોવાનું શીખવું
- કૃતજ્ઞ રહેવું - જીવનમાં જે છે તેના માટે આભારી રહેવું

આશાવાદ એટલે જીવનની સાચી શક્તિ

આશાવાદી દ્રષ્ટિકોણ આપણને દરેક સમસ્યા સામે મજબૂત ઊભા રહેવા માટે પ્રેરણા આપે છે. જીવવાનું અર્થ છે આશા સાથે જીવવું. જે વ્યક્તિ વિશ્વાસ, હિંમત અને શ્રધ્ધા સાથે જીવશે, તેના માટે કોઈપણ સપનું દૂર નથી.

"આશાવાદ એ તેજસ્વી પ્રકાશ છે, જે માણસના મનના દરવાજા ખોલે છે અને સંભવનું દ્વાર ખોલી આપે છે."

આશાવાદ છે ત્યાં જીવન છે.
આશાવાદ છે ત્યાં શક્તિ છે.
આશાવાદ છે ત્યાં સફળતા નિશ્ચિત છે.



''મૃત્યુંજય શિવ''
આધુનિક તણાવમાં **અભયનો મંત્ર...**

આજના સમયમાં અનિશ્ચિતતા, રોગચાળા અને ભવિષ્યની ચિંતાઓ માણસને સતત ભયભીત રાખે છે. મૃત્યુનો ભંગ, અકાળ મૃત્યુનો ડર અને નાની-મોટી બીમારીઓની ચિંતા માનસિક શાંતિ હરી લે છે.

આવા સમયે, ભગવાન શિવજીનું મૃત્યુજય સ્વરૂપ આપણને ભયમુક્તિ અને અભયનો મંત્ર આપે છે. તેઓ માત્ર મૃત્યુ પર વિજય મેળવનાર નથી, પરંતુ જીવનના

દરેક ભય અને ચિંતામાંથી મુક્તિ અપાવનાર છે. શિવપુરાણમાં મૃત્યુંજય શિવની પ્રસિદ્ધ કથા માર્કંડેય ઋષિ સાથે જોડાયેલી છે. માર્કંડેયનું આયુષ્ય ખૂબ ટૂંકું હતું, પરંતુ તેઓ શિવજીના પરમ ભક્ત હતા. મૃત્યુના દેવ યમરાજ જ્યારે તેમને લેવા આવ્યા, ત્યારે માર્કંડેયે શિવલિંગને વળગીને મહામૃત્યુંજય મંત્રનો જાપ શરૂ કર્યો. શિવજી ત્યાં પ્રગટ થયા અને યમરાજને પરાજિત કરીને માર્કંડેયને અમરત્વનું વરદાન આપ્યું. આ કથા દર્શાવે છે કે શિવજી પોતાના ભક્તોને મૃત્યુના ભયમાંથી મુક્ત કરે છે અને તેમને દીર્ઘાયુ તથા આરોગ્ય બક્ષે છે. તે માત્ર શારીરિક મૃત્યુ જ નહીં, પરંતુ ભય, ચિંતા અને અજ્ઞાનતાના મૃત્યુ પર પણ વિજય મેળવવાની શક્તિ આપે છે. આધુનિક સમયમાં, જ્યાં માનસિક તણાવ, અનિદ્રા અને ચિંતાજનક વિચારો સામાન્ય બની ગયા છે, ત્યાં મૃત્યુંજય મંત્ર અને શિવજીનું આ સ્વરૂપ આપણને માનસિક બળ અને સ્થિરતા પ્રદાન કરે છે. જ્યારે મૃત્યુથી નહીં, પણ જીવનથી ડર લાગે ત્યારે તારા મૃત્યુંજયને યાદ કર. ભય એ અજ્ઞાનતાનું પરિણામ છે અને જ્ઞાન એ મુક્તિનું પરિણામ છે. આ મંત્રનો જાપ કરવાથી માત્ર ભય દૂર નથી થતો, પરંતુ આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે અને જીવનના પડકારોનો સામનો કરવાની શક્તિ મળે છે. શિવજી ભક્તોને સમજાવે છે કે, તું ડરને નહીં, તારી શ્રધ્ધાને જીવંત રાખ. કારણ કે સાચી શક્તિ તારી અંદર છે, જે તને દરેક પ્રકારના ભયમાંથી મુક્તિ અપાવી શકે છે.

ૐ ત્ર્યંબકમ યજામહે સુગંધિમ પુષ્ટિવર્ધનમ ।
ઉર્વારુકમિવબંધનાન મૃત્યોર્મુક્ષીય મામૃતાત ।।

અર્થાત્ અમે ત્રણ નેત્રોવાળા ભગવાન શિવજીની પૂજા કરીએ છીએ, જે સુગંધિત છે અને પુષ્ટિ આપનાર છે. જેમ કાકડી પોતાના બંધનમાંથી મુક્ત થાય છે, તેમ અમે પણ મૃત્યુના બંધનમાંથી મુક્ત થઈએ, પરંતુ અમૃતત્વથી નહીં.

સ્વાસ્થ્ય
જાળવણી



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

શરીરમાં **આયર્ન** ઓછું છે? તો આ **ત્રણ** વસ્તુઓ **અજમાવી જુઓ...**

શરીરમાં આયરન ઓછું હોય તો એનિમિયા થઈ શકે છે.
એનિમિયા એવી કન્ડિશન છે જેમાં રક્તમાં હેલ્ધી બ્લડ સેલ્સ ઓછા થવા લાગે છે.

જો કોઈ વ્યક્તિને એનીમિયા હોય તો તેને સતત નબળાઈ લાગે છે, સતત થાક લાગે છે, ત્વચા પીળી પડી જાય છે, નખ વારંવાર તૂટે છે, ભૂખ ઓછી લાગે છે. તેથી જ જરૂરી છે કે આયરનની ખામી શરીરમાં હોય તો તેને સમયસર પૂરી કરવામાં આવે. જે લોકોના શરીરમાં આયરનની ખામી હોય તેને ડાયટમાં ૩ વસ્તુને જરૂર સામેલ કરવી.

સફેદ અને કાળા તલ :

૧૦૦ ગ્રામ તલમાં ૧૪ થી ૧૯ એમજી આયરન હોય છે. શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં આયરન મળી રહે તે માટે રોજ એકથી બે ચમચી શેકેલા તલ ખાઈ શકાય છે. આ સિવાય આહારમાં તલનો સમાવેશ તલની ચટણી, તલના લાડુ જેવી વસ્તુઓના માધ્યમથી પણ કરી શકાય છે.

રાજગરો :

રાજગરો સામાન્ય રીતે ફરાળમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. રાજગરાના નાના નાના દાણા પણ આયરનનો ભંડાર હોય છે. ૧૦૦ gm રાજગરામાંથી ૭થી ૯ એમજી સુધીનું આયરન મળી શકે છે. રાજગરાનો ઉપયોગ પણ અલગ અલગ રીતે કરી શકાય છે. રાજગરાના લોટની રોટલી ખાઈ શકાય છે જે આયરનથી ભરપૂર હોય છે અને ગ્લુટન ફ્રી હોય છે.

અડદની દાળ :

૧૦૦ ગ્રામ અડદની દાળમાંથી પણ ૭ થી ૯ એમજી આયરન મળે છે. અડદની દાળનો સમાવેશ ભોજનમાં કરી શકાય છે.

આ ત્રણ વસ્તુનું સેવન કરવા સિવાય પણ તમે શરીરમાં આયરનનું અવશોષણ વધારી શકો છો. શરીરમાં આયરનનું અવશોષણ વધે તે માટે આ બાબતોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. જેમકે જમ્યા પછી તુરંત ચા કે કોફી પીવાનું ટાળો. આયરન સાથે વિટામિન સી નું સેવન પણ કરો. એટલે કે આહારમાં લીંબુ, ટામેટા, આમળા જેવી વસ્તુઓનો સમાવેશ કરો.

બોધ
કથા





ફુગ્ગો શોધવાની એક આસાન રીત...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



એક દિવસ શિક્ષકે ક્લાસરૂમમાં વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું,

"હું તમને બધાને એક કાર્ય સોંપું છું. હું તમને દરેકને એક એક ફુગ્ગો આપું છું. તમારે તે ફુગ્ગો ફુલાવીને તેના પર પોતાનું નામ લખીને બધા ફુગ્ગા બાજુના ખાલી રુમમાં રાખવાના છે." શિક્ષકે દરેક વિદ્યાર્થીને ફુગ્ગો આપ્યો અને ત્યારબાદ વિદ્યાર્થીઓએ શિક્ષકની સૂચના મુજબ ફુગ્ગા ફુલાવીને તેના પર પોતાનું નામ લખીને બીજા રુમમાં રાખી દીધા.

ત્યારબાદ શિક્ષકે રુમમાં જઈને બધા જ ફુગ્ગાઓ એકમેક સાથે ભેળવી દીધા. અને વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું,

"આ બધા ફુગ્ગાઓમાં થી તમારે પાંચ મિનિટના સમયમાં તમારો ફુગ્ગો શોધવાનો છે."

વિદ્યાર્થીઓએ પોતાનું નામ લખેલ ફુગ્ગા શોધવા મંડી પડ્યા. રુમમાં ધક્કામૂક્કી થઈ ગઈ. અંતે નિર્ધારિત સમય પૂરો થઇ ગયો પણ મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓને તેમનો ફુગ્ગો મળી શક્યો નહીં.

ત્યાર પછી શિક્ષકે વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું, "હવે હું તમને બધાને બીજું કામ સોંપું છું. હવે તમે જે કોઈ પણ ફુગ્ગો મળે તે લઈને તેના પર જેનું નામ લખેલું છે તેને આપી દો."

વિદ્યાર્થીઓએ શિક્ષકની સૂચનાનો અમલ કર્યો અને પાંચ જ મિનિટમાં બધા પાસે પોતપોતાના ફુગ્ગા આવી ગયા.

શિક્ષકે વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું: "તમે બધાંએ જોયું ને કે બંને કાર્યનુ પરિણામ કેટલું અલગ હતું? આજના તમારા આ કાર્યમાં જીવનનો એક સુંદર બોધપાઠ છૂપાયેલો છે."

કોઈ કાર્ય કરતાં તેમાં ફક્ત પોતાનો લાભ જ નહિ પરંતુ બીજાના લાભનો પણ વિચાર કરીશું, તો બધાંનું શુભ થશે, કલ્યાણ જ થશે.

હાસ્ય
કણિકાઓ

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



- ભૂરો: હું 15 દિવસ પહેલા છોકરી જોવા ગયો હતો ત્યાં મારું નક્કી થઇ ગયું

  આજે એ છોકરી નો ફોન આવ્યો ને કેવા લાગી - મેં તમારા પ્રેમ ની નિશાની સંભાળી ને રાખી છે

  ભૂરો: પણ મેં તો તને કોઈ નિશાની આપી નથી

  છોકરી: અરે તમે જયારે જોવા આવ્યા હતા ત્યારે મારા ઘર ની દિવાલ પર મસાલા ની પિચકારી મારી હતી ને તેને હજી સુધી મેં સાફ નથી કરી એ નિશાની ની વાત કરું છું

  ભૂરો: બવ દયાળુ છે હો મારી વ્હાલી

• • •

- કોરોના સમય મા

  ૪૦ ની કોથળી ૪૦૦ માં

  ૫ ની તાનસેન ૫૦ માં

  ૧૦ ની મીરાઝ ૧૦૦ માં

  ૨૦ ની બીડી ની ઝુડી ૧૫૦ માં લેવા વાળાને ટ્રમ્પ ટેરીફથી બીવડાવા નિકળ્યો છે બોલો ....

• • •

- પાણીપુરી વાળો પુરી-શાક મંગાવીને ખાતો હતો,

  પુરી-શાક વાળો દાબેલી ખાતો હતો,

  દાબેલી વાળો ચા પીતો હતો,

  ચા વાળાને ત્યાં પચ્ચા જણાં ચા પીતા હતા ને ઈ લસ્સી પીતો હતો!

  દુનિયા આવી રીતે જ ચાલે છે. કોઈને પોતાનું કાંઈ ગમતું જ નથી...!!

  પરણેલાઓએ અર્થનો અનર્થ ન કરવો...!!

• • •

- એક મિત્રએ મેઘાણીનું સાહિત્ય મૂકવા માટે 'મેઘાણી વંદના' નામની પ્રોફાઈલ બનાવી. હવે એમાં રોજ ડઝન મેસેજ આવે છે:

  'Hi વંદના, જમી લીધું...?'

• • •

- સાસુ : "વહુબેટા તમને પિયરમાં તમારી મમ્મીએ કોઈ દિવસ રસોડામાં બોલાવીને રસોઈ કરતાં નથી શીખવ્યું.....?"

  વહુ : (નિર્દોષ ભાવે)-"ના, અમારે ત્યાં તો પપ્પા જ રસોઈ કરે છે.....

• • •



હેલ્થ
ટીપ્સ

જરૂરિયાતથી વધુ માત્રામાં પ્રોટીન ડાયેટ લેવું સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.



ડૉ. સાગર આર. ગોસાઈ
જામનગર

સ્વસ્થ રહેવા માટે ડાયેટમાં પ્રોટીનથી ભરપૂર ખોરાક સામેલ કરવો જરૂરી છે પરંતુ તેનું જરૂરિયાત કરતાં વધારે સેવન સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી સાબિત થઈ શકે છે.

શરીરમાં પોટીનની વધારે પડતી માત્રા કિડની, હૃદય અને હાડકાંને લગતી ગંભીર બીમારીઓ નોતરી શકે છે. હેલ્થ એક્સ્પટ્ર્સના મતે શરીરમાં પ્રોટીનની જરૂરિયાત વ્યક્તિની ઉંમર, તેની કાર્યક્ષમતા અને સ્વાસ્થ્ય પર નિર્ભર છે. સ્વસ્થ રહેવા માટે તે ખૂબ જ જરૂરી છે. તેથી શરીરના વજન પ્રમાણે પ્રોટીન લેવું ફાયદાકારક છે.

વધારે પડતા પ્રોટીનને કારણે શરીરમાં આડઅસર થાય છે. જો તમે વધારે માત્રામાં પ્રોટીન લઇ રહ્યા છો તો તમને કિડનીમાં પથરી થવાની શક્યતા છે, જેના કારણે વારંવાર પેશાબ લાગે છે.

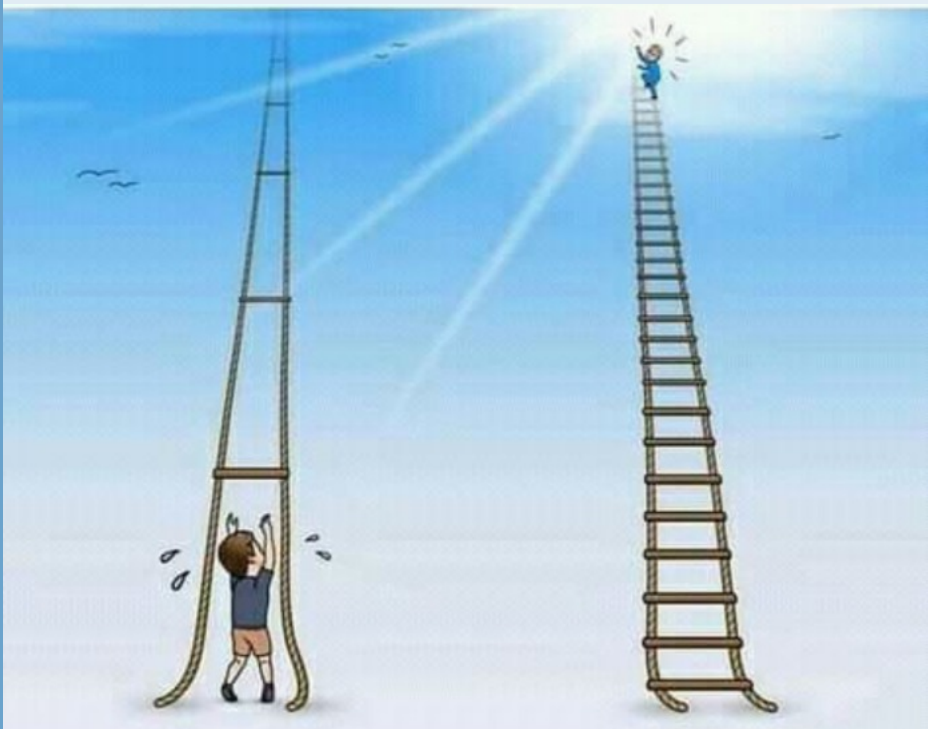
વધારે માત્રામાં એનિમલ બેઝ પ્રોટીન અને કેલ્શિયમના સેવનથી શરીરમાં યુરિક એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને કિડનીમાં પથરી થાય છે. હાઈ પ્રોટીન સેવનના કારણે કબજિયાતની સમસ્યા પણ થઈ શકે છે, કેમ કે હાઈ પ્રોટીન ખોરાકમાં ફાઈબરની માત્રા વધારે હોય છે, જેના કારણે પાચનક્રિયામાં સમસ્યા સર્જાય છે અને કબજિયાત થાય છે. માટે પ્રોટીન અને ફાઈબરનું બેલેન્સ ડાયેટ જરૂરી છે.

થાક લાગવો અને વધારે ભૂખ લાગવી તે પણ એક મુખ્ય લક્ષણ છે. કેટલાક લોકો હાઈ પ્રોટીન ખોરાક ખાય છે અને કાર્બોહાઇડ્રેટ નથી લેતા, જેના કારણે પેટ ખાલી લાગે છે, અશક્તિ રહે છે અને વારંવાર ભૂખ લાગે છે. આમ, શરીરમાં વધારે પ્રોટીન માટે એનિમલ પ્રોટીનના સેવનથી તમારા શરીરને ફાયદાની સાથોસાથ નુકસાન પણ થાય છે.

રોજ જરૂરિયાત પ્રમાણે પ્રોટીનનું સેવન કરવું જોઈએ. ડાયેટમાં પ્લાન્ટ ફૂડ સામેલ કરવા જોઈએ અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી બેલેન્સ ડાયેટ તરીકે પ્રોટીનને ભોજનનો હિસ્સો બનાવો.

ચિત્ર
સંદેશ

નાના પગલાઓનું મહત્ત્વ ક્યારેય **ઓછું** ન આંકવું.



Never **Underestimate** The Importance of **Small Steps.**

ધન્યવાદ

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,
અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **સપ્ટેમ્બર-૨૦૨૫**નો **૩૮મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આ સાથે આપણું "દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝીન સફળતાપૂર્વક ત્રણ વર્ષ પૂરા કરીને ચોથા વર્ષમાં પ્રવેશ કરે છે.

અમારા આ સેવાયજ્ઞમાં આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે.

આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વેબસાઈટ, વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **વેબસાઈટ, ફેસબુક, ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- તંત્રીશ્રી લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

માસિક
ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે

www.dashnamcircular.me VISIT

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

દ્વારા

પ્રકાશિત થયેલા **વિશેષાંકો**ની ઝલક...



શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



પૂજ્ય શ્રી રામપુરી બાપુનો સમસ્ત પરિવાર

રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.